

ATLÉTICA ARRETADA: IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

XV Encontro de Experiências Estudantis

Adan Cardoso Barbosa, Carolina Hagn, Ana Elyza Nobre Lima, Rhomenik Millar Souza e Silva, Paulo Victor Sousa Duarte, Wildner Lins de Souza

Introdução: Os universitários, em grande maioria, é um público notavelmente conhecido pelo abandono de práticas saudáveis no que se refere aos hábitos alimentares, prática de atividades físicas, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas. Diante disso, a atlética ARRETADA propôs atividades esportivas semanais em um horário acessível para os estudantes, partindo do pressuposto que o esporte é um grande trunfo na melhora da saúde. **Objetivos:** Este trabalho busca analisar o impacto da prática esportiva nos treinos mistos promovidas pela Atlética Arretada com as alterações, sejam positivas, sejam negativas, na saúde dos estudantes universitários. **Metodologia:** foi realizada uma pesquisa entre os universitários que frequentam os treinos mistos da Atlética de maneira regular, colhendo informações em relação a melhora da sua saúde, qualificando a sua melhora. **Resultados:** Dentre os universitários que afirmaram regularidade, isto é, semanalmente iam os treinos, 100% (25) relataram que houve alguma melhora na saúde. Dentre os que relataram melhora na saúde, 72,7% (17) relataram muita melhora na saúde e 27,3% (8) relataram que houve pouca melhora na saúde. **Conclusão:** Os estudantes que relataram assiduidade nas práticas esportivas realizadas pela atlética demonstraram melhora significativa no que tange a própria saúde. Diante os resultados, pode concluir-se que as atividades físicas promovidas pela atlética ARRETADA são de suma importância na vida dos estudantes universitários devido ao seu impacto positivo na saúde.

Palavras-chave: UNIVERSITÁRIOS. SAÚDE. ESPORTES.